

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**А. А. СМЫК**

**ПСИХОЛОГ-НАВИГАТОР:  
ПРАКТИКА СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
ЛИЧНОСТИ**

Практическое пособие

для студентов специальности  
6-05-0313-01 «Психология»

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2026

УДК 159.98:331.54:159.923.2(076)  
ББК 88.92я73+88.802я73  
С524

Рецензенты:

кандидат педагогических наук Е. Е. Кошман,  
кандидат философских наук Н. А. Котова

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Смык, А. А.**

С524 Психолог-навигатор: практика сопровождения профес-  
сионального самоопределения личности : практическое  
пособие / А. А. Смык ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. –  
Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2026. – 33 с.  
ISBN 978-985-32-0179-6

В практическом пособии представлены практико-ориентированные занятия для студентов по дисциплине «Профориентационная деятельность психолога». Рассматриваются вопросы, связанные с особенностями организации профориентационной работы в профессиональной деятельности психолога.

Адресовано студентам 3 курса специальности 6-05-0313-01 «Психология».

УДК 159.98:331.54:159.923.2(076)  
ББК 88.92я73+88.802я73

**ISBN 978-985-32-0179-6**

© Смык А. А., 2026

© Учреждение образования

«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Занятие 1. «Мост в будущее».....	5
Занятие 2. «Career Hack: инструменты выбора карьеры».....	10
Занятие 3. «Стратегии и ошибки выбора профессии» .....	14
Занятие 4. «Вектор профессионального развития» .....	17
Занятие 5. «Career Puzzle: собери пазл своей карьеры».....	21
Занятие 6. «Мой личный профессиональный план» .....	24
Занятие 7. «PRO-Будущее: найди свою профессию».....	27
Занятие 8. «Время выбирать: upgrade для твоего будущего» ..	31
Список литературы .....	33

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по дисциплине «Профориентационная деятельность психолога» является одной из дисциплин компонента учреждения образования модуля «Дисциплины профилизации» и разработана для учреждения высшего образования Республики Беларусь в соответствии с требованиями образовательного стандарта общего высшего образования по специальности 6-05-0313-01 «Психология».

Цель изучения дисциплины – повышение профессиональной компетентности студентов высшего образования в изучении теоретических основ и практических навыков в данной области; получение знаний и навыков по основам профессионального консультирования, определения профпригодности, подбора профессий и видов труда для разных категорий граждан, приобретение знаний о физиологических, психофизиологических, психологических, социально-психологических методах профессиональной диагностики, технологиях профессиональной ориентации и трудовой адаптации, что позволит повысить уровень профессионализма будущих психологов и расширить их сферу деятельности.

Основная идея практического пособия заключается в развитии профессионального самосознания, а также организации условий для личностно-профессионального роста студентов-психологов.

Актуальность практического пособия не вызывает сомнения, так как одним из важных решений, которых человек принимает в жизни – это выбор профессии. Этот выбор ему необходимо сделать достаточно рано, поэтому возникает множество трудностей. В связи с этим задача взрослого (родителей, педагогов, психологов) – создать условия для подростка таким образом, чтобы в своем решении он не разочаровался. Профессиональная ориентация в учреждениях образования педагогами-психологами проводится с целью определения способности подростка к профессиональному обучению с учетом состояния его здоровья, психофизиологических возможностей, психологических особенностей, способностей, интересов и склонностей, оказания содействия в профессиональном самоопределении, практической помощи в подборе доступной профессии для профессионального обучения и трудоустройства. С позиций междисциплинарного и системного подходов под профессиональной ориентацией понимается иницируемый и управляемый обществом многоаспектный и непрерывный процесс взаимодействий субъектов социально-трудовых отношений, направленных на осознанное профессиональное самоопределение индивида, освоение им профессии и осуществление профессионального самосовершенствования, обеспечение баланса между потребностями экономики в кадрах и собственными способностями и предпочтениями индивида, в результате чего индивид эффективно интегрируется в общественное разделение труда.

## ЗАНЯТИЕ 1. «МОСТ В БУДУЩЕЕ»

**Цель:** повысить осознанность и ответственность учащихся в вопросах профессионального самоопределения через формирование у них понятия престижности профессии.

### **Задачи:**

- выяснить у каждого учащегося, что он думает о выборе будущих профессий (что вы думаете о выборе профессии?);
- обсудить конкретные шаги, которые могут совершать учащиеся при выборе будущей профессии (диагностика, «дни открытых дверей»);
- обсудить результаты, поделиться впечатлениями.

### **Ход занятия**

#### **1. Знакомство. «Имя-профессия-движение»**

**Цель:** снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников.

**Процедура:** участники группы по очереди произносят свои игровые имена и профессию, с которой они хотели бы связать свою жизнь, сопровождая при этом их определенными движениями рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяет его жест.

#### **Правила для участников тренинга**

*Правило активности.* Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все попробуют свои силы.

*Здесь и сейчас.* Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

*Правило круга.* Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

*1 микрофон.* Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

*Я-высказывания.* Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

*Принцип доброжелательности.* Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

**Ознакомить учащихся с понятием «профорентация»** – это комплексная, системная помощь в выборе профессии и планировании профессионального развития (в построении карьеры).

В мире существует более 50 тысяч профессий. Проблема выбора профессии, профессиональное самоопределение – это дело очень серьезное. Время очень быстро идет вперед, и от человека в настоящее время требуется настоящий профессионализм, готовность быстро приспосабливаться к новым явлениям общественной и экономической жизни. Впереди остался всего один учебный год. А многие из вас все еще не знают ответа на вопросы: кем быть? Как состояться в этой жизни? Как принять, наконец, окончательное решение по одному из самых важных вопросов жизни?

Выбор профессии – это не просто «кем быть», это и выбор принадлежности к определенной социальной группе, это и определение будущего круга общения, стиля жизни и, возможно, всей своей судьбы.

## **2. Как же правильно выбрать себе профессию?**

Условием оптимального выбора профессии является зона, которая находится на пересечении областей «Хочу», «Могу», «Надо».

**ХОЧУ** – стремления (желания, интересы, склонности, идеалы).

**МОГУ** – возможности (состояние здоровья, способности, уровень знаний, характер, темперамент).

**НАДО** – потребности общества в кадрах, и осознания необходимости затратить определенные усилия для достижения жизненно важных целей.

Планируя свою профессиональную карьеру, полезно ответить на следующие вопросы:

1. О какой работе вы мечтаете?
2. Какие учебные предметы у вас любимые?
3. Каковы ваши основные интересы и любимое времяпрепровождение?
4. От каких своих умений и способностей вы получаете наибольшее удовлетворение?
5. Чем бы вы хотели заниматься каждый день по 8 часов из года в год?

### **Упражнение «Крокодил» (тема: угадай профессию)**

Цель: развивать познавательный интерес воспитанников к миру профессий.

Задача данного занятия уточнить, обобщить и расширить знания участников об особенностях некоторых профессий; способствовать развитию мышления, памяти, любознательности, наблюдательности; вызвать уважение и доброе отношение к людям разных профессий.

Учащимся предлагается угадать, профессию, которую один из участников игры будет изображать пантомимой. Для этого каждый поочередно берёт из коробки лист с заданием, в котором указано название профессии и несколько связанных с ней понятий – подсказок, которые помогут точнее показать профессию, чтобы остальные участники могли её угадать.

1. Рисунок, проект, план, город, гармония, чертеж, конструкции, строительство, здания, памятники. (Архитектор)

2. Ткань, раскрой, лекало, костюм, ножницы, ателье, шить, модельер, швейная машинка. (Портной)

3. Верстак, рубанок, станок, древесина, мебель, мастерская, гвоздь, сколотить, вытачивать. (Столяр)

4. Театр, зрители, сцена, премьера, аплодисменты, костюм, грим, играть роль, давать автограф. (Артист)

5. Ясли, детский сад, игра, прогулки, сон, утренник, хоровод, наглядное пособие, воспитывать. (Воспитатель)

6. Белый халат, больной, поликлиника, диагноз, укол, лекарства, лечить, медицинский осмотр. (Доктор)

7. Правопорядок, преступник, закон, охрана, пост, погоня, смелость, сила, безопасность. (Полицейский)

8. Книга, знания, эрудиция, тишина, каталоги, читатели, знания, пользователи. (Библиотекарь)

9. Газета, новости, современность, люди, оперативность, редакция, факты, интервью. (Корреспондент, журналист)

10. Красота, волосы, ножницы, прическа, стиль, шампунь, краска, клиент. (Парикмахер)

11. Деньги, посетители, клиенты, вклад, документы, кредит, личный счёт. (Банковский работник)

12. Электричество, кабель, розетка, проводка, чинить, заземление, свет, трансформатор. (Электрик)

13. Ремонт, трубопровод, отопление, авария, техническая грамотность, слесарный инструмент. (Слесарь-сантехник)

14. Стройка, кирпич, бетон, глазомер, конструкции, свежий воздух, кельма (лопаточка с изящно изогнутой ручкой), стена, кладка. (Каменщик, строитель)

15. Платформа, вокзал, пассажиры, локомотив, кабина, рельсы, светофор, вагоны. (Машинист локомотива)

16. Земля, природа, поле, теплица, сад, сорта, растения, уход, плоды, зерно, удобрения, урожай. (Агроном)

17. Тесто, мука, печь, хлеб, пышный, ароматный, вкус, чистота, тепло, белый колпак и фартук. (Пекарь)

18. Излучение, описание, местность, карты, масштабы, штатив, съёмка, экспедиции, глазомер. (Техник-топограф)

19. Класс, учебник, строгость, знания, оценка, писать, экзамен, ученик, звонок. (Учитель)

20. Кисть, картина, вдохновение, краски, выставка, рисовать, искусство. (Художник)

### ***Упражнение «Пять шагов»***

Методика может применяться как в кругу среди 6–12 учеников, так и при работе с классом.

Среднее время на выполнение упражнения не превысит 40 минут. Последовательность действий:

1. Ведущий предлагает группе сформулировать значимую цель, например, поступить в учебное заведение, найти интересную работу, добиться в будущем выдающихся профессиональных успехов.

2. Ведущий предлагает группе определить «портрет» человека, который будет стремиться к достижению заданной цели, а именно: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близкого окружения.

3. Каждому участнику самостоятельно следует выделить пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее учащиеся распределяются на малые группы по 3–4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа формулирует самые оптимальные пять этапов. Время ограничивается в пределах 5–7 минут.

6. Представитель от каждой группы презентует итоги обсуждения. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными группами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности

человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют, например, сложившейся ситуации на региональном рынке труда.

В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают десятки старых и возникают сотни новых. Некоторые профессии меняют названия, адаптируясь к современным реалиям. Не сразу поймешь, что бармен – это буфетчик, а менеджер – управляющий. Сколько профессий знаете вы?

### ***Упражнение «Аукцион»***

Участники по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и др. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

### ***Упражнение «Встреча через 10 лет»***

Оно направлено на знакомство и снятие напряжения в группе.

«Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в 2036 году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе на встречу выпускников. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь, кем стали. Вам дается пару минут на придумывание вашей истории». Далее идёт представление каждого участника группы.

### ***Упражнение «Рука судьбы»***

Ведущий говорит: «А теперь мы с вами поиграем в игру, которая покажет нам, какие могут быть последствия при случайном выборе профессий. Игра называется “Рука судьбы”».

Напишите на отдельных листочках профессии, которые вам интересны. Складываем эти листочки в мешочек и перемешиваем, затем по очереди вытягиваем из мешочка, не глядя.

Каждый ученик вытягивает из мешочка листок и, со словами: «Я хочу стать» зачитывает вслух написанные там профессии. Смотрим эмоции.

### ***Рефлексия***

Подведение итогов работы группы, интеграция полученного опыта.

## ЗАНЯТИЕ 2. «CAREER HASK: ИНСТРУМЕНТЫ ВЫБОРА КАРЬЕРЫ»

**Цель:** сформировать представление о сложности и осознанности выбора профессии в соответствии с индивидуальными особенностями личности.

**Задачи:**

- повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, формирование умения ставить реальные и достижимые цели, соотносить их со своими возможностями;
- сформировать в группе доверительные отношения, пробудить интерес к теме профессионального самоопределения;
- повысить уровень ориентации в мире профессионального труда и лучшему осознанию особенностей профессий, связанных с престижностью.

### Ход занятия

#### *Знакомство и вводная беседа*

**Выбор профессии** – это элемент смысла жизни человека, потому что труд – есть значимая человеческая ценность и именно он – интересный, любимый и творческий – делает жизнь человека осмысленной и счастливой. Зачастую выбор дела по душе – процесс длительный, и делать скоропалительные выводы, конечно, вовсе не обязательно.

При построении профессионального жизненного плана предметом размышлений должен стать не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым нужно к нему идти, оценка объективных и субъективных ресурсов. Кроме того, весьма желательно думать не только о том, какое высшее учебное заведение выбрать, но и нужны ли будут эти специальности через 5 лет. Сможете ли вы устроиться на работу?

Для того, чтобы сделать обоснованный выбор, вам нужно ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения школьников к профессиям лежит не свой собственный, а чужой опыт – сведения, полученные от родителей, друзей и т. д.

**Итак, при выборе профессии нужно:**

- знать как можно больше профессий;
- определиться в своих интересах;
- знать, в каких учебных заведениях можно получить ту или иную профессию;
- иметь основной и запасной варианты профессионального выбора;

- иметь (желательно) опыт профессиональных проб: либо понаблюдать, либо самому попробовать;
- оценить свои возможности и способности, а также их соответствие с теми требованиями, которые предъявляют профессии;
- знать региональную структуру потребности в кадрах.

**Возможные затруднения при выборе профессии:**

- слабая информированность об учебных заведениях, небольшим кругом профессий;
- неумение оценить свои возможности;
- отсутствие серьезного отношения к профессиональному выбору;
- отсутствие интереса, к какой бы то ни было деятельности.

***Упражнение «Рукопожатие»***

Инструкция: все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передается рукопожатие.

***Упражнение «Волшебная шкатулка»***

Инструкция: предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время. Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, – неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т. д.

Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

***Упражнение «В детстве я хотел быть...»***

Инструкция: каждому участнику предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в случайном порядке. Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

***Упражнение «Самая-самая»***

Инструкция: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те

профессии, которые, по-вашему, в наибольшей степени данной характеристике подходят. К примеру, характеристика – самая денежная профессия, – какие профессии являются самыми-самыми денежными?..». Далее называется следующая характеристика и т. д. Всего таких характеристик должно быть не более 5–7.

Материал:

- «самая зеленая профессия»;
- «самая сладкая профессия»;
- «самая волосатая профессия»;
- «самая неприличная профессия»;
- «самая детская профессия»;
- «самая смешная профессия» и т.д.

В определенном смысле данное упражнение близко к известной игре «ассоциации», поскольку участники фактически должны проассоциировать профессии с необычными характеристиками.

#### ***Упражнение «Профессия на букву... (Алфавит профессий)»***

Инструкция: профессий в мире очень много, но каждый из учащихся знает лишь маленькую их часть. Нужно разбить учащихся на группы по 3–5 человек. Каждая группа должна написать как можно больше профессий на заданную букву, например, на «С». Упражнение можно усложнить, предлагая каждой группе за определенное время (10–15 минут) написать профессии в алфавитном порядке (можно по 2–3 профессии на каждую букву алфавита).

#### ***Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»***

Каждый участник путем жеребьевки выбирает себе профессию: врач, инженер, учитель, художник, повар и т. д. Один участник в микрогруппе – наблюдатель. Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает терять высоту и падать. Остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины. Группа должна принять общее решение о том, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове. После завершения дискуссии происходит оценка работы группы:

Наблюдатель докладывает, что он заметил в ходе дискуссии:

- использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии;
- умение выслушивать друг друга;
- авторитарное давление;
- сдача без борьбы, тактика ухода от активных действий.

### ***Упражнение «Жизненные ценности» («Конверт откровений»)***

Вам предлагается, как на экзамене, вытянуть билет и, прочитав вслух, высказать свое мнение относительно написанного (необходимо заранее заготовить вопросы по данной теме. Например: «Что для тебя является смыслом жизни?»; «Почему многим людям так и не удается сделать карьеру?»; Назови несколько причин и т. п.)

#### ***Рефлексия***

Рефлексия в конце тренинговой программы позволяет подвести итоги, обсудить то, что узнали, и то, как работали, т. е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале тренинга целей, свою активность, эффективность работы группы, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

***Заключение:*** вот и подошёл к концу наш с вами тренинг, всем спасибо за участие. И нам хочется пожелать вам, чтобы каждый из вас выбрал себе ту профессию, которая даст вам возможность лучше всего раскрыть свои способности – профессию, к которой у вас лежит душа, в которой вы почувствуете себя полезным людям, и по-настоящему счастливым.

## **ЗАНЯТИЕ 3. «СТРАТЕГИИ И ОШИБКИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ»**

**Цель:** повысить осведомлённость участников группы о стратегиях и ошибках выбора профессии.

**Задачи:**

- рассмотреть ошибки при выборе профессии;
- сформировать у участников понимание осознанного подхода к выбору профессии, познакомить с эффективными стратегиями и типичными ошибками;
- осознать факторы, влияющие на выбор профессии.

### **Ход занятия**

#### **Информирование участников группы о стратегиях и ошибках выбора профессии**

Какие совершаются ошибки при выборе профессии?

**1. Незнание мира профессий.**

Устаревшее представление о характере и условиях труда в конкретных профессиях. Представление о профессиях часто бывают неполными и искаженными, что ведет к переоценке своих способностей и ошибок. Надо учитывать, что содержание труда по профессиям постоянно усложняется, в нем возрастает доля интеллектуальных компонентов. Практически все профессии меняют свой прежний облик, поэтому за старым названием может скрываться совершенно иной характер труда.

**2. Незнание себя.**

Необъективная оценка своих способностей. Многим людям часто характерна завышенная самооценка своих способностей, а школьникам тем более. Им кажется, что они могут овладеть любой профессией. Но нельзя полагаться только на субъективные оценки своих свойств и качеств. Надо объективно оценивать себя.

Неумение соотнести свои способности с требованиями профессии.

**3. Незнание правил выбора профессии.**

Отождествление учебного предмета с профессией. Мир профессий значительно шире, чем перечень школьных предметов. Например, кто любит математику. Может работать учителем, инженером. Экономистом, программистом и т. д.

Перенос отношения к человеку на профессию. Рискованно переносить свое хорошее отношение к человеку на профессию и наоборот.

Выбор профессии за компанию. Очень распространена ошибка, когда поступают в учебное заведение «за компанию». Часто это связано с боязнью расстаться с друзьями. Последствиями этого могут быть разочарования, недовольства, отставание в учебе и уход из учебного заведения».

### ***Упражнение «Меня зовут... Я делаю так...»***

Инструкция: каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут... Я делаю так...». Затем остальные участники приветствуют говорившего и показывают этот же жест.

Вопросы рефлексии:

1. Что вам понравилось в этом упражнении?
2. Что вам показалось сложным?

### ***Упражнение «Миф или правда?»***

На экране или флипчарте последовательно появляются утверждения. Участники голосуют: считают ли они утверждение мифом или правдой.

Примеры утверждений:

- «Профессию нужно выбирать один раз и на всю жизнь».
- «Самое главное – выбрать «денежную» профессию».
- «За меня лучше знают родители / друзья».
- «Есть профессии для мужчин и профессии для женщин».
- «Если выбрал неправильно – значит, ты неудачник».
- «Достаточно хорошо сдать ЦЭ, а куда поступать – видно будет по баллам».

После каждого голосования тренер дает краткий комментарий, развенчивая мифы и объясняя, почему это ошибка.

### ***Упражнение «Зажимы по кругу»***

Инструкция: по команде участники напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае должно быть сначала слабым, потом постепенно нарастать до предела. Потом по команде сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

Вопросы рефлексии:

1. Что вам понравилось в этом упражнении?
2. Что вам показалось сложным?

### ***Упражнение «Назови профессию»***

Инструкция: ведущий называет машины или другие технические средства, а участники называют профессии людей, управляющих этими средствами. Например: трактор – тракторист, машина – шофер, экскаватор – экскаваторщик, комбайн – комбайнер, подъемный кран – крановщик,

поезд – машинист, корабль – капитан, самолет – летчик (пилот), пожарная машина – пожарный, бульдозер – бульдозерист, автомобиль – водитель и т. п.

Вопросы рефлексии:

1. Что вам понравилось в этом упражнении?
2. Что вам показалось сложным?

### ***Упражнение «Пантомима»***

Инструкция: я раздаю карточки с указанной там профессией – показывать содержимое карточки командам нельзя.

Задание: необходимо изобразить профессию, указанную в карточке при помощи жестов и мимики, без слов. Команды должны угадать, какую профессию им демонстрируют. Предлагаемый список профессий: пилот (летчик), продавец, спортсмен, учитель, художник, программист, музыкант, актер, врач, повар, спасатель, пожарный, ученый.

Вопросы рефлексии:

1. Что вам понравилось в этом упражнении?
2. Что вам показалось сложным?

### ***Рефлексия***

Подведение итогов работы группы, интеграция полученного опыта.

## **ЗАНЯТИЕ 4. «ВЕКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»**

**Цель:** актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда.

**Задачи:**

- сформировать профориентационную компетентность старшеклассников путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего;
- активизировать внутренние психологические ресурсы старшеклассников для формирования умения составлять и корректировать свою профессиональную перспективу;
- осознать цели выбора будущей профессии.

### **Ход занятия**

*Приветствие участников тренинга.*

*Упражнение «Выбор»*

Назначение: развитие способностей планирования жизненных и профессиональных перспектив.

Инструкция:

Ведущий. Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

1. В каком городе или даже стране вы находитесь?
2. Какое у вас время года?
3. Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
4. Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)
5. Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь. Время работы 30 минут.

Ведущий. Время истекло. Пожалуйста, давайте обсудим ваши действия. Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для

того, чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

### ***Упражнение «Знаешь ли ты свою будущую профессию?»***

Назначение: проверка сформированности личного профессионального плана.

Инструкция: каждый участник на листе должен написать профессию, которую он для себя выбрал, если выбрал. Если еще не выбрал – наиболее привлекательную профессию.

После этого участников просят ответить на вопросы анкеты («да» или «нет»):

1. Знаешь ли ты основное содержание профессии?
2. Знаешь ли ты условия труда и оплаты, возможности повышения квалификации?
3. Знаешь ли ты, какие учебные заведения готовят специалистов данной профессии?
4. Есть ли у тебя качества, необходимые для овладения профессией?
5. Считаешь ли ты уровень своих знаний достаточным для овладения избранной профессией?
6. Знаешь ли ты, какие школьные предметы необходимы тебе в большей мере для овладения профессией?

Если более 60 % ответов на вопросы анкеты положительные, можно говорить о сформированности профессионального сознания.

### ***Упражнение «Загадки»***

Назначение: расширение кругозора детей о профессиях.

Инструкция:

1. Разрабатывает компьютерные программы на основе анализа математических моделей (программист).
2. Приготавливает различные виды теста, кремов, торты, кексы, заготавливает сырье по рецептам (кондитер).
3. Сервирует стол, встречает посетителей, принимает заказы, собирает использованную посуду (официант).
4. Осуществляет документальную и художественную фотосъемку людей и объектов (фотограф).
5. Должностное лицо, юридически правильно квалифицирующее факты и обстоятельства, раскрывает преступления (следователь).
6. Восстанавливает и группирует факты, ищет их объяснение, устанавливает связь между событиями (историк).
7. Формирует у детей умение учиться, закладывает основы (научные, мировоззрения) самоопределения учащихся (учитель / педагог).

8. Оказывает помощь по адаптации человека в окружающих условиях, разрешению личностных проблем (психолог).

9. Рассматривает уголовные дела (гражданские) обеспечивает законность всех действий суда (судья).

### ***Игра «Приёмная комиссия»***

Назначение: знакомство с требованиями при приеме в учебные заведения или на работу.

Инструкция: в игре могут участвовать от 3 до 10 человек. Для игры необходимо иметь конкретную справочную литературу («Справочник для поступающих в Вузы, ССУЗы, ПУ и ПЛ»), а ведущий должен знать особенности поступления (учебы или работы) в конкретное учебное заведение или на предприятие.

Процедура проведения игры: **1 этап.** Ведущий знакомит участников с общей инструкцией.

Инструкция: «Все вы скоро будете куда-то поступать: в училища, техникумы, Вузы, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а нужно пройти собеседование с членами приемной комиссии, которая и решит, зачислять Вас или не зачислять.

В нашей игре будет приемная комиссия и поступающие. Посмотрим, многим ли удастся поступить?».

**2 этап.** Выбирается приемная комиссия из 2–5 человек ( в зависимости от количества учащихся), и решается вопрос, какое учебное заведение будет представлено в игре. Ведущий может в обязательном порядке предложить наиболее престижное учебное заведение или наименее престижное предприятие), сказав, что в следующих проигрываниях будут другие учебные заведения.

**3 этап.** Подготовка к игре. Члены приемной комиссии знакомятся с учебным заведением (читают рекламные проспекты, профиограммы основных профессий, заранее подготовленных ведущим) и вырабатывают главные критерии отбора, например:

- знание будущей профессии;
- желание учиться в данном учебном заведении;
- способности к обучению;
- ответственному поведению;
- воспитанность и т. п.

Ведущий предлагает остальным учащимся подумать, чем они могут понравиться приемной комиссии и поступить в данное заведение. Время на подготовку может занять от 5 до 10 минут.

**4 этап.** Учащиеся по очереди пробуют поступить в учебное заведение. На одну попытку дается от 5 до 15 минут, в зависимости от числа играющих.

### **5 этап. Обсуждение игры.**

Оценивается правильность действия членов приемной комиссии.

Ведущий должен сказать учащимся, какова реальная ситуация при поступлении в данное учебное заведение.

#### **Типичные трудности**

Учащимся гораздо интереснее попробовать «поступить» в престижный ВУЗ, чем в профессиональное училище. Желательно дать школьникам возможность попробовать свои силы на разных учебных заведениях, но при этом ведущий должен следить за строгостью отбора в трудное и престижное учебное заведение.

#### ***Рефлексия***

Назначение: подведение итогов работы группы, интеграция полученного опыта.

Описание: рефлексия в конце тренингового занятия позволяет подвести итоги, обсудить то, что узнали, и то, как работали, т. е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале тренинга целей, свою активность, эффективность работы группы, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

Инструкция: поделитесь своими впечатлениями о прошедшем занятии: что показалось интересным? О чем вы задумались? Какие вопросы остались после проведения занятия?

## ЗАНЯТИЕ 5. «CAREER PUZZLE: СОБЕРИ ПАЗЛ СВОЕЙ КАРЬЕРЫ»

**Цель:** раскрыть собственную профессиональную направленность учащихся, повысить уровень их профессионального самоопределения.

**Задачи:**

- познакомить с понятием профессионального выбора;
- оказать помощь в самопознании и профессиональном самоопределении;
- развивать коммуникативные навыки и креативность мышления учащихся.

### Ход занятия

#### *Вводная беседа*

Ведущий рассказывает участникам о целях и задачах тренинга. Принимаются правила работы в группе.

#### *Упражнение «Встреча через 10 лет»*

Оно направлено на знакомство и снятие напряжения в группе.

«Давайте переведем часы на 10 лет вперед. Теперь мы в 2036 году. В вашей жизни многое изменилось. Сейчас вы в отпуске. Лето. Приехали в город, где учились в школе на встречу выпускников. Между вами возникает оживленная беседа о том, что произошло за эти годы, чем занимаетесь, кем стали. Вам дается пару минут на придумывание вашей истории». Далее идёт представление каждого участника группы.

#### *Профориентационная игра «Бизнес-идея»*

Предназначение: процедура группового профориентационного тренинга. Участники придумывают бизнес-идеи, в свои вымышленные предприятия они приглашают других участников.

Проводится с теми группами, в которых участники очень хорошо знают друг друга. Например, это старшеклассники из одного класса.

Качества. Профессиональное самоопределение.

Содержание:

Участники рассаживаются в круг. Ведущий объясняет задачу. Надо за 5 минут придумать какую-нибудь свою плодотворную бизнес-идею. То есть надо в уме представить, что открываешь собственное дело. Это дело, разумеется, должно быть выгодным, ну и по душе, тоже.

Есть ограничение: в этом деле сразу должны быть подчиненные. И их должно быть ровно трое. Этим троим работников можно выбрать среди других участников тренинга.

Участников надо попросить быть максимально собранными и серьезными.

Время засекается с помощью песочных часов, которые ставятся в центр круга – на маленький столик или специальную подставку. Время обдумывания проходит в полной тишине. Ведущий за этим следит.

Когда время вышло, все по очереди рассказывают про свои бизнес-идеи. Ведущий или другие участники сразу же задают уточняющие вопросы.

Ведущий внимательно следит за тем, чтобы в процессе обсуждения никто никого не оскорблял (это может произойти из-за того, что обсуждаются личные качества других людей). Участники получают ценную информацию о том, как видят их деловые качества другие люди. Но это всего лишь их мнения, к ним надо прислушиваться, но делать выводы следует самостоятельно.

Может получиться и так, что в группе окажется один или несколько участников, которых никто к себе «на работу» не взял. Задача ведущего – в корректной форме во время финального обсуждения изложить свои соображения по поводу достоинств этих людей. Надо высказать соображение, что просто сегодня им не нашлось подходящей «работы».

### ***Игра «Кто есть кто?»***

Игра проводится в круге. В ней могут участвовать от 6–8 до 12–15 человек. Время: 5–7 минут.

Этапы игры.

Ведущий называет профессии, а каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее ведущий хлопнет в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии).

Перед началом игры ведущий может спросить у участников, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10–15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна.

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, то есть чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

### ***Упражнение «Знаешь ли ты свою будущую профессию?»***

Каждый участник на листе должен написать профессию, которую он для себя выбрал, если выбрал. Если еще не выбрал – наиболее привлекательную профессию.

После этого участников просят ответить на вопросы анкеты («да» или «нет»):

1. Знаешь ли ты основное содержание профессии?
2. Знаешь ли ты условия труда и оплаты, возможности повышения квалификации?
3. Знаешь ли ты, какие учебные заведения готовят специалистов данной профессии?
4. Есть ли у тебя качества, необходимые для овладения профессией?
5. Считаешь ли ты уровень своих знаний достаточным для овладения избранной профессией?
6. Знаешь ли ты, какие школьные предметы необходимы тебе в большей мере для овладения профессией?

Если более 60 % ответов на вопросы анкеты положительные, можно говорить о сформированности профессионального сознания.

### ***Рефлексия***

Участникам предлагается заполнить следующую анкету.

Что вам понравилось в тренинге?

Что вам не понравилось в тренинге?

Стали ли вы лучше понимать себя?

Определились ли вы в выборе профессии?

Нужны ли еще такие тренинговые занятия, могут ли они помочь в выборе профессии?

Ведущий и участники обмениваются мнениями о результатах тренинга.

**Заключение:** вот и подошёл к концу наш с вами тренинг, всем спасибо за участие. И нам хочется пожелать вам, чтобы каждый из вас выбрал себе ту профессию, которая даст вам возможность лучше всего раскрыть свои способности – профессию, к которой у вас лежит душа, в которой вы почувствуете себя полезным людям, и по-настоящему счастливым.

## ЗАНЯТИЕ 6. «МОЙ ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН»

**Цель:** повысить осведомлённость участников группы о том, что такое личный профессиональный план, о его функциях и назначении.

**Задачи:**

- проинформировать участников группы о личном профессиональном плане;
- создать условия для анализа возможных препятствий на пути профессионального успеха;
- создать условия для самостоятельного принятия решений по преодолению препятствий на пути профессионального успеха.

### Ход занятия

*Информирование участников группы о личном профессиональном плане*

Как вы думаете, что такое личный профессиональный план? (высказывание мнений обучающихся, поиск вариантов понятия).

Таким образом, мы пришли к решению, что профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, поэтому его построение зависит от него самого, его опыта. Говоря о профессиональном плане, мы говорим о пути, имеющем протяжённость во времени.

Как вы думаете, на какое время можно составить личный профессиональный план? (варианты ответов обучающихся).

А теперь давайте подытожим все ваши варианты.

Планирование обычно бывает:

- долгосрочное (на несколько десятилетий вперёд);
- на средний срок (несколько месяцев или лет);
- краткосрочное (несколько дней, недель).

Планирование профессионального пути у человека чаще всего идёт как намётки основных вех. Причём эти вехи могут быть разные:

- временные (например, к 23 годам окончить институт и найти хорошую работу);
- событийные (стать менеджером) без чёткого указания возраста человека при совершении события.

Планируя свою профессиональную карьеру, необходимо проявить максимум самостоятельности. Ошибки, пока они только в планах, исправимы.

### ***Информирование участников группы о своеобразии тренинга как групповой форме работы***

Назначение: повысить осведомлённость участников группы о целях, задачах, методах и формах групповой работы.

#### ***Упражнение «Три имени»***

Назначение: снятие мышечных зажимов, напряжение.

Цель: развитие саморефлексии; формирование установки на самопознание.

Инструкция: каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

#### ***Упражнение «Психогимнастика»***

Назначение: знакомство, снятие тревожности и напряжения.

Инструкция: разделение на две группы – команды. Группы становятся напротив друг друга, приветствуют «соперников» рукопожатием. Две цепочки (команды – соперницы) движутся навстречу друг другу. Упражнение усложняется следующими действиями:

- необходимо поздороваться левой рукой;
- похлопать соперника по плечу;
- одновременно с рукопожатием и похлопыванием необходимо сказать сопернику несколько соответствующих ситуации слов, например, «Мы сегодня поиграем», «Сегодня будет интересное занятие», «У меня сегодня хорошее настроение», «Ты замечательно выглядишь», «Мы – единое целое». Члены второй подгруппы также побуждаются к вербальным и невербальным выражениям своего отношения к сопернику.

#### ***Упражнение «Поступь профессионала»***

Цель: моделирование некоторых типичных черт и особенностей поведения тех или иных профессионалов, позволяющих лучше понять обобщенные образы представителей разных профессий и соотнести их с представлениями о собственном Я-образе.

Материалы: бумага, ручки или карандаши.

Ведущий: «Знали ли вы, что по походке иногда можно определить, кем человек работает? Давайте попробуем изобразить походку представителей различных профессий. Пусть каждый выберет и запишет на бумаге профессию, которую он хочет представить с помощью своей походки».

Процедура проведения.

Участники тренинга по очереди изображают походку специалиста выбранной профессии, а остальные угадывают.

После того, как все участники показали выбранные профессии, проведите обсуждение. Спросите у ребят, всегда ли можно угадать по походке человека, кем он работает.

### ***Упражнение «Как здороваются представители разных профессий»***

Назначение: повышение уровня осознания особенностей конкретных профессий.

Участники делятся на пары. Каждой паре зачитывается следующая инструкция.

Вам надо изобразить при помощи жестов и мимики, как здороваются представители разных профессий. Остальным участникам предстоит угадать, что за профессию вы изобразили.

Для выполнения данного упражнения участникам раздают карточки с названиями профессий.

### ***Упражнение «Детективы»***

Назначение: развитие у учащихся представлений об разнообразии инструментов, используемых представителями разных профессий в своей работе.

Правила проведения: каждому участнику профориентационного занятия необходимо нарисовать шесть предметов, которыми пользуется представитель какой-либо профессии, а затем всей группе предлагается угадать, что это за профессия.

### ***Упражнение «Угадай профессию»***

Ведущий просит одного из участников удалиться. В это время все остальные загадывают профессию. Человек, который выходил, должен при помощи наводящих вопросов угадать профессию, загаданную в кругу.

### ***Рефлексия***

Материалы: бумага формата А4, карандаши.

Процедура проведения: разделите участников на мини-группы по 2–3 человека, выдайте каждой бумагу. Попросите каждую мини-группу за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу (например, активный, информативный и т. д.). Когда задание будет выполнено, зачитайте списки.

Ведущий и участники обмениваются мнениями о результатах тренинга.

## ЗАНЯТИЕ 7. «ПРО-БУДУЩЕЕ: НАЙДИ СВОЮ ПРОФЕССИЮ»

**Цель:** сформировать ответственное отношение к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

**Задачи:**

- воспитать у подростков уважение к людям любых профессий;
- изучить свои личностные особенности, интересы и склонности;
- определиться в выборе будущей профессиональной деятельности.

### Ход занятия

#### *Вводная беседа*

Ведущий рассказывает участникам о целях и задачах тренинга. Принимаются правила работы в группе.

#### *Информирование участников группы о мире профессии*

Назначение: повысить осведомлённость участников группы о стратегиях и ошибках выбора профессии.

Инструкция: планируя свою профессиональную карьеру, стратегически важно ответить на следующие вопросы:

1. О какой работе вы мечтаете?
2. Какие учебные предметы у вас любимые?
3. Каковы ваши основные интересы и любимое времяпрепровождение?
4. От каких своих умений и способностей вы получаете наибольшее удовлетворение?
5. Чем бы вы хотели заниматься каждый день по 8 часов из года в год? Какие совершаются ошибки при выборе профессии?

#### *Упражнение «Имена и качества»*

Цели и возможности применения. Упражнение используется для знакомства участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

Инструкция:

1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор – веселый».

2. Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор – веселый, а я Александр – активный».

3. Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

### ***Упражнение «Поворот в прыжках»***

Цель: подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Инструкция: участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Обсуждение. Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и сообщить им свой замысел. А как это сделать?

### ***Упражнение «Запоминание позы»***

Цель: развитие наблюдательности по отношению к другим людям и отчасти тренировка памяти. В контексте данного занятия упражнение позволяет переключить внимание участников с абстрактных фигур и психологических характеристик на окружающих людей.

Инструкция: участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие только захотят. Ведущий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Ведущий возвращается и пытается по памяти восстановить позу каждого из участников в первоначальном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

Обсуждение. Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

### ***Упражнение «Покажи профессию»***

Цель: расширение представлений о различных сферах труда.

Ход игры:

При помощи движений покажем, чем занимаются люди разных профессий.

- Как делает шофёр?
- Как делает повар?
- Как делает маляр?
- Как делает парикмахер?
- Как делает пианист?
- Как делает дворник?
- Как делает врач? и т. д.

### ***Упражнение 7 «Цепочка профессий»***

Цель: развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности.

Ход упражнения:

Проводить упражнение лучше в круге.

Инструкция: сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий, называет профессию, близкую к повару и т. д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами.

По ходу игры ведущий, иногда задает уточняющие вопросы: «В чем же сходство вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интересные общие линии сходства. Например, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине – с автотранспортом, а в конце – с балетом.

Для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки: металлург – повар – мясник – слесарь (тоже рубит, но металл) – автослесарь – таксист – сатирик эстрадный (тоже зубы заговаривает) – артист драмтеатра – артист балета и т. д. Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что вы ищете в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например, что может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого

есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество – это один из показателей того, что игра получается.

***Рефлексивно-оценочный этап:*** подведение итогов, рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 8. «ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ: UPGRADE ДЛЯ ТВОЕГО БУДУЩЕГО»

**Цель:** актуализировать процесс профессионального самоопределения, «проапгрейдить» подход к выбору через принятие личной ответственности и создание первого плана действий.

**Задачи:**

- сплотить группы, провести двигательную разминку, развить интерактивную и перцептивную сторону общения;
- активизировать знания учащихся о многообразии профессий;
- побудить учащихся к осознанному, мотивированному выбору профессии на основе понимания своих возможностей, интересов и склонностей.

### Ход занятия

**Приветствие. Упражнение «Имя – легенда».**

Участникам предлагается придумать себе псевдоним – профессию, которой они хотели бы овладеть. Затем каждый из учеников представляется, говорит о той профессии, которую он выбрал для себя, кратко объясняя, чем она его привлекла и записывает ее на бейдж рядом с именем.

**Упражнение «Мамино ожерелье»**

**Инструкция:** «Прошу всех образовать круг и взяться за руки. Давайте представим, что это большое прекрасное ожерелье, а каждый из вас – бусинка. Ожерелье находится на шее мамы, переливается разными цветами, а бусинки двигаются быстро по шее (*подростки ходят по кругу в быстром темпе, с постоянно увеличивающейся скоростью*). Но вдруг ожерелье разорвалось, и все бусинки рассыпались (*все разбегаются в разные стороны*). Нам необходимо выбрать ювелира, который соберет бусинки вместе, кто у нас будет ювелиром? (*выбираем ювелира*). Задача ювелира соединить бусинки, т. е. поймать одного из участников за руку, второго, не отпуская руки, поймать третьего и т. д., для того, чтобы образовать цепочку.

– Все бусинки собрались! Как хорошо, когда мы вместе!»

**Обсуждение:**

Понравилось ли упражнение?

Получилось ли собрать «мамино ожерелье»? Если нет, то почему?

**Упражнение «Салат из профессий»**

Педагог-психолог стоит в центре круга. Между участниками распределяется три профессии (врач, учитель, пожарный) по принципу 1-й, 2-й, 3-й. Далее педагог-психолог просит поменяться местами представителей какой-либо одной профессии, а сам в это время пытается сесть на освободившееся место. Участник, оставшийся без места, становится ведущим.

### **Упражнение «Бинго»**

Предлагается взять лист бумаги А4, руками вырезать фигурку «Бинго», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать:

- на голове – твоя заветная мечта;
- на правой руке – черты характера;
- на левой руке – черта характера, которую ты хочешь сформировать;
- на правой ноге – любимый учебный предмет;
- на левой ноге – где планируешь учиться;
- на туловище – кем хочешь быть.

Презентация работ. Обсуждение.

### **Упражнение «Узнай профессию»**

На каждой карточке зашифровано название профессии. По опорным словам необходимо отгадать профессию. Участники зачитывают карточки и определяют, к какой профессии относится:

- а) театр, зрители, сцена, аплодисменты, костюм, грим (артист);
- б) ткань, раскрой, ножницы, ателье; (портной);
- в) книга, знания, тишина, читатели; (библиотекарь);
- г) кухня, кастрюля, нож, колпак, продукты; (повар);
- д) шприц, укол, белый халат, бинт, больной; (врач) и др.

Обсуждение.

### **Упражнение «Могу, хочу, надо».**

Участников необходимо разделить на две группы (группа «Хочу» и группа «Надо»). Один участник группы «Хочу» делает шаг вперед и говорит: «Я хочу быть бухгалтером (любая другая профессия)». Участники группы «Надо» отвечают: «Тогда тебе надо хорошо знать математику (любое другое необходимое для профессии условие)». Если выдвинутое условие соответствует способностям и возможностям участника группы «Хочу», он переходит в группу «Могу». Каждому участнику группы «Хочу» группа «Надо» говорит не более трех фраз. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в группе «Хочу».

### **Упражнение «Поменяйтесь местами, кто...»**

Ведущий стоит в центре круга и просит поменяться местами тех:...

1. Кто хочет получать много денег?
2. Кто интересуется машинами?
3. Кто не хочет идти работать?
4. Кто хочет стать известным?

### **Заключительная часть. Поведение итогов. Рефлексия.**

Участникам предлагается ответить на вопрос: «Что дало мне сегодняшнее занятие? Повлияло ли оно на мое отношение к выбору профессии?».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пряжников, Н. С. Профориентология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. С. Пряжников. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 405 с.
2. Психология труда : учебник для академического бакалавриата / Е. А. Климов [и др.] ; под ред. : Е. А. Климова, О. Г. Носковой. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 249 с.
3. Толочек, В. А. Психология труда : учебное пособие / В. А. Толочек. – 2-е изд., доп. – СПб. : Питер, 2017. – 480 с.
4. Степанова, Л. Г. Психологическое консультирование: учебное пособие / Л. Г. Степанова. – Минск : Вышэйшая школа, 2017. – 430 с.
5. Шадриков, В. Д. Общая психология : учебник / В. Д. Шадриков, В. А. Марелов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 411 с.
6. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – 2-е изд. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 511 с.
7. Васильева, Л. П. Профессиональная реабилитация : профориентация и отбор на профессиональное обучение лиц с ограниченными возможностями / Л. П. Васильева, К. Э. Зборовский. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2012. – 124 с.
8. Кухарчук, А. М. Человек и его профессия : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Кухарчук, В. В. Лях, А. Б. Широкова. – Минск : Современное слово, 2006. – 544 с.
9. Волков, Б. С. Основы профориентации / Б. С. Волков. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 324 с.
10. Зеер, Э. Ф. Психология профессий : учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – 4-е изд., перераб., доп. – М. : Академический Проект; фонд «Мир», 2008. – 336 с.
11. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – 3-е изд. – М. : издательский центр «Академия», 2005. – 480 с.
12. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение. Теория и практика / Н. С. Пряжников. – М. : Академия, 2008. – 320 с.
13. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / Э. Ф. Зеер, О. А. Рудей. – М. : МПСИ, МОДЭК, 2008. – 256 с.

Производственно-практическое издание

Смык Анастасия Андреевна

**ПСИХОЛОГ-НАВИГАТОР:  
ПРАКТИКА СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
ЛИЧНОСТИ**

Практическое пособие

Редактор Е. С. Балашова  
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 26.03.2026. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,10. Уч.-изд. л. 2,30.  
Тираж 15 экз. Заказ 148.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».  
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий в качестве:  
издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.  
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.



